

Основные группы продуктов и их роль:



1. Овощи и фрукты

- **Польза:** Источник витаминов (С, А, К), минералов (калий, магний), клетчатки и антиоксидантов.
- **Рекомендация:** **400 г в день** (половина тарелки в каждый приём пищи).
- **Примеры:** Яблоки, морковь, брокколи, цитрусовые, ягоды.



2. Злаки и крупы

- **Польза:** Источник сложных углеводов, витаминов группы В, клетчатки.
- **Рекомендация:** Отдавайте предпочтение **цельнозерновым продуктам** (гречка, овсянка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб).
- **Примеры:** Каши, макароны из твёрдых сортов пшеницы, хлеб с отрубями.



3. Белковые продукты

- **Польза:** Необходимы для роста и восстановления тканей, поддержания иммунитета.
- **Рекомендация:** **1–1,5 г белка на 1 кг веса** (для взрослого человека).
- **Животные источники:** Курица, рыба, яйца, нежирное мясо.
- **Растительные источники:** Чечевица, нут, тофу, киноа.





3. Пейте достаточно воды

- **1,5–2 литра в день** (в зависимости от активности и климата).
- Вода поддерживает обмен веществ, выводит токсины и улучшает пищеварение.

4. Ограничивайте сахар и соль

- **Сахар:** Не более **25 г в день** (6 чайных ложек).
- **Соль:** Не более **5 г в день** (1 чайная ложка).

5. Готовьте дома

- Домашняя еда позволяет **контролировать состав блюд** и избегать скрытых жиров, соли и сахара.





Что такое здоровое питание?

Здоровое питание — это **разнообразный и сбалансированный рацион**, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами:

- **Белками** (строительный материал для клеток).
- **Жирами** (источник энергии и витаминов).
- **Углеводами** (основной источник энергии).
- **Витаминами и минералами** (регулируют обмен веществ).
- **Водой** (поддерживает все жизненно важные процессы).





Пример здорового рациона на день

ЗАВТРАК	Овсянка с ягодами и орехами, зелёный чай.
ПЕРЕКУС	Йогурт с мёдом и семенами льна.
ОБЕД	Гречка с запечённой курицей и салатом из огурцов и помидоров.
ПОЛДНИК	Фрукт (яблоко или груша) и горсть миндаля.
УЖИН	Запечённый лосось с брокколи и сладким картофелем.





Вывод:

Здоровое питание — это **не отказ от вкусной еды, а осознанный выбор продуктов**, которые приносят пользу организму.

Следуйте принципам разнообразия, умеренности и регулярности, и ваше здоровье будет крепким на долгие годы!



Принципы здорового питания по рекомендациям ВОЗ

1. Разнообразие

Ни один продукт не содержит всех необходимых веществ. Важно употреблять **разные группы продуктов**:

- Овощи и фрукты.
- Злаки (лучше цельнозерновые).
- Белковые продукты (мясо, рыба, бобовые, яйца).
- Молочные или их альтернативы (йогурт, сыр, растительное молоко).
- Здоровые жиры (орехи, авокадо, оливковое масло).

2. Умеренность

Порции должны соответствовать **энергетическим затратам**. Переедание ведёт к избыточному весу и метаболическим нарушениям.

3. Регулярность

3 основных приёма пищи + 1–2 перекуса помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови и избегать голодных срывов.

4. Минимизация обработанных продуктов

Готовые блюда, фастфуд, сладости и солёные закуски содержат **избыток соли, сахара и трансжиров**, которые вредят сердечно-сосудистой системе.





4. Молочные продукты

- **Польза:** Источник кальция, витамина D, белка.
- **Рекомендация:** **2–3 порции в день** (стакан кефира, кусок сыра, йогурт).
- **Альтернативы:** Растительное молоко (соевое, миндальное) для людей с непереносимостью лактозы.



5. Здоровые жиры

- **Польза:** Необходимы для мозга, гормонального баланса, усвоения витаминов.
- **Рекомендация:** **20–30% от суточного рациона.**
- **Полезные источники:** Орехи, семена, авокадо, оливковое масло, жирная рыба (лосось, скумбрия).
- **Вредные источники:** Трансжиры (маргарин, фастфуд), избыток насыщенных жиров (жирное мясо, сливочное масло).





Практические рекомендации

1. Планируйте рацион

- Составляйте **меню на неделю**, чтобы избежать спонтанных перекусов фастфудом.
- Используйте **метод тарелки**:
 - $\frac{1}{2}$ тарелки — овощи.
 - $\frac{1}{4}$ тарелки — белок.
 - $\frac{1}{4}$ тарелки — сложные углеводы.

2. Контролируйте размер порций

- **Овощи**: 1 порция = 1 чашка (200 г).
- **Фрукты**: 1 порция = 1 среднее яблоко или $\frac{1}{2}$ банана.
- **Белок**: 1 порция = 100 г мяса или рыбы, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ чашки бобовых.
- **Злаки**: 1 порция = $\frac{1}{2}$ чашки варёной крупы или 1 ломтик хлеба.



Мифы о здоровом питании

Миф 1: «Углеводы вредны и вызывают ожирение»

Реальность: Вредны **рафинированные углеводы** (сахар, белый хлеб, сдоба). Сложные углеводы (овёс, гречка, цельнозерновые продукты) необходимы для энергии.

Миф 2: «Жиры нужно полностью исключать»

Реальность: Жиры необходимы организму. Важно **различать полезные и вредные жиры** (см. раздел выше).

Миф 3: «Вегетарианство — единственный здоровый способ питания»

Реальность: Вегетарианство может быть полезным, но **важно правильно составлять рацион**, чтобы избежать дефицита витамина B12, железа и белка.

Миф 4: «Диеты — лучший способ похудеть»

Реальность: Большинство диет дают краткосрочный эффект. **Здоровое похудение** основано на сбалансированном питании и физической активности.

